

Steven Smitt

Coach je ziel naar wijsheid

Inzicht krijgen
in de realiteit
van ieder moment



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Ontstaan van het spel 9

Werking van het spel 13

De zeven stappen op weg naar inzicht 14

Werking van het spel in groepsverband 19

Voorbeeld en interpretatie van een kaartlegging
door Carine 21

Betekenis van de kleuren 25

Wat vertellen de kaarten? 29

Domeinkaarten 31

Actiekaarten 39

Boodschapkaarten 53

Confrontatiekaarten 87

Inzichtkaarten 99

Dankwoord 107

Over de auteur 109

Bijlage: Kaartlegging – Coach je ziel naar wijsheid 111

Voorwoord

De weg naar wijsheid loopt over vele paden. Elke ziel heeft haar eigen levensopdracht waarmee ze op een unieke manier met anderen en de materie omgaat.

Als je je eigen gedrag onder de loep durft te nemen, schep je kansen om tot inzicht te komen. Dit spel is een hulpmiddel om jouw realiteit te bekijken door de ogen van je ziel. Het confronteert je met je diepere zelf en je verlangen om bewust met je leven om te gaan. Deze confrontaties kunnen leiden naar inzicht waardoor je groeit in wijsheid.

Zie jouw realiteit, voel wat die met je doet en verwoord haar. Zo coach je je ziel naar wijsheid.

Veel 'spiritueel' plezier ermee.

Steven

Werking van het spel

Wie spiritualiteit in zijn leven toelaat erkent de geesteswereld. Het is je gids, ook wel engelbewaarder genoemd, die via de kaarten met je communiceert. Het is de taak van deze gids om je te helpen en te begeleiden om je ziel te ontwikkelen. Via toevalligheden – waar een kaart trekken voor staat – helpt je gids je om aan te geven wat nu belangrijk is in je leven.

Een kaart die je een onaangenaam gevoel geeft is net zo belangrijk als een kaart die je bevestigt. Wie naar inzicht zoekt komt onvermijdelijk een onbewuste kant van zichzelf tegen. Door de confrontatie met jezelf aan te gaan over dit onbewuste stuk geef je jezelf de kans om bewuster met het leven om te gaan.

Deze kaarten kunnen je zowel bevestigen als confronteren. Ze hebben steeds betrekking op wat er bij jou speelt. Ze verduidelijken je huidige standpunt en geven aan hoe je bewuster met je situatie kunt omgaan. Stel jezelf steeds de vraag wat de geesteswereld je duidelijk wil maken door je deze kaarten te tonen. Het heeft enkel en alleen met jou te maken want je gids bekommert zich er alleen over dat jij de weg van je ziel zo bewust mogelijk bewandelt.

Wees ontvankelijk, open van geest en zie de kaarten als hulp. *Coach je ziel naar wijsheid* geeft je de kans om je te laten coachen door de geesteswereld om inzicht te verkrijgen in je leven en zo te groeien in wijsheid.

De zeven stappen op weg naar inzicht

Stap 1: maak jezelf leeg

Adem enkele minuten rustig naar je ziel. Om je ziel te voelen dien je je leeg te maken. Door je aandacht op je ademhaling te richten kom je uit je verstand en geef je je ziel alle ruimte om te voelen wat er nu speelt.

Stap 2: vraag hulp aan de geesteswereld

Vraag hulp aan je gids of meester. Dit kun je doen door bijvoorbeeld de volgende woorden in jezelf te zeggen:

*Lieve gids, lieve meester,
willen jullie mij helpen en beschermen
met jullie liefde, kracht en wijsheid
door mij de kaarten te tonen
die mij helpen bewuster met mijn leven om te gaan?*

Je mag het natuurlijk ook op je eigen manier vragen.

Stap 3: kies een domeinkaart

Elk domein staat voor een bepaald aspect van je leven. De bedoeling van het trekken van de domeinkaart is dat je duidelijkheid krijgt over de vraag welk vlak in je leven aandacht verdient om inzicht in te krijgen.

Schud de domein kaarten en kies er een uit. Voel of dit domein en wat er nu in je leven speelt elkaar raken. Je kunt jezelf de volgende vragen kunnen stellen:

- Wat speelt er op dit domein?
- Waar heb ik moeite mee?
- Wat zou ik anders willen?

Als je meer duiding wilt, lees dan de uitleg bij de kaart die je getrokken hebt (op de kaart staat de betreffende boekpagina vermeld). Lees aandachtig de tekst en de vragen die bij deze kaart horen. Voel welke vraag er voor jou uitspringt. Leg een

Domeinkaart 1

Lichaam

Het eerste domein staat voor je lichaam. Ga na welke lichamelijke klachten je hebt en wat de betekenis daarvan kan zijn. Reflecteer eens over hoe je overkomt op anderen. De manier waarop je voor jezelf opkomt, kan ook van belang zijn.

- Hoe zit je in je vel?
- Wat vinden anderen van jouw gedrag?
- Durf je jezelf te tonen zoals je werkelijk bent?
- Ben je assertief genoeg?
- ...

Domeinkaart 2

Eigen geld

Dit domein kan gaan over geldzaken en materiële bezittingen. Op gevoelsgebied geeft dit domein aan dat je aandacht dient te geven aan je talenten en je eigenwaarde en aan datgene wat echt belangrijk is in je leven.

- Neem je voldoende je verantwoordelijkheid omtrent je materiële zekerheden?
- Ga je zorgvuldig om met geldzaken?
- Wanneer vind je jezelf waardevol?
- Wat geeft je nog te weinig voldoening?
- Waar ben je goed in?
- Lukt het je om je talenten te gebruiken?
- ...

Boodschapkaart 13

Verwacht niets, dan komt alles

Als je verwachtingen koestert, stel je je afhankelijk op. Daardoor ben je meer bezig met wat komen gaat en leef je niet in het hier en nu. Richt je op de realiteit van dit moment. Laat alles met een open mind op je afkomen en handel naar wat er nu speelt. Alles wat je nodig hebt, zal naar je toe komen. Durf daarop te vertrouwen.

- Welke verwachtingen heb je nog?
- Wat weerhoudt je ervan om in het hier en nu te leven?
- Wat baart je zorgen?
- Waarom vertrouw je het niet?
- Wat kom je nu tekort?
- Waar voel je je nog afhankelijk van?
- ...

Boodschapkaart 14

Neem je niet voor wat je niet kunt waarmaken

Je ziet de dingen te groots, waardoor je te veel hooi op je vork neemt. Je bent zo bezig met het goed willen doen dat je jezelf overschat. Blijf realistisch in je doen en laten. Ga bij jezelf te rade en vraag je af of je alles waar je nu mee bezig bent wel aankunt. Neem ook in overweging of je dit wel echt wilt doen.

- Zijn je voorwaarden realistisch voor jezelf?
- Wil je dit wel echt?
- Waarom sloof je je zo uit?
- Wat kun je niet waarmaken?
- Wat zie je nog te groots?
- Is je wil nu niet groter dan je hart?
- ...